

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІННЯ ПЛАВАННЯ У СТУДЕНТІВ У ГЛИБОКІЙ ВАННІ БАСЕЙНА

*Борейко Наталя, к.п.н., доцент, Курій Олена, Бабаджанян Вікторія
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті надано характеристику поняттю «вміти плавати». Представлена технологія навчання умінню плавання студентів у глибокій ванні басейна. Визначено за допомогою анкетування кількість студентів 1 курсу, які мають навичку плавання. Наведено педагогічні умови до впровадження технології. Розроблено технологію для навчання плаванню студентів в глибокій ванні басейна.

Ключові слова: навички, плавання, студенти, глибока ванна басейна, технологія навчання плаванню.

Вступ. Плавання є унікальним засобом фізичного виховання, на відміну від усіх інших видів спорту завдяки унікальним якостям води (висока щільність), людина відчуває стан невагомості. Вчені визнали, що саме плавання як засіб фізичної культури має самий високий рівень оздоровлення. Але натомість людина, яка не вміє плавати, або плаває погано, може утонуті і це є великою загрозою для людини. Вміння плавати життєве необхідний навик, який потрібен кожній людині, але вміння плавати людині не дається від природи (на відміну від бігу, ходьби та інших навичок) плаванню потрібно навчатись.

В СРСР була програма навчання усіх молодших школярів (2-4 класи) плаванню, завдяки якій більшість школярів (90%) вміли плавати, в Харкові теж була спроба молодших школярів навчати плаванню, але на сьогодні ця програма не працює. Зараз спостерігається велика кількість українців, які не вміють взагалі плавати і з кожним роком ця кількість зростає. 35% студентів,

які приходять до НТУ «ХПІ» не вміють плавати. Серед них 80% мають страх глибини, 27% мали негативний досвід (тонули), і майже 90% ні коли не навчались плаванню. НТУ «ХПІ» має унікальний спорт комплекс перлиною якого є 50-метровий басейн. Особливістю цього басейну є 2-х метрова глибина і для людей, які не вміють плавати або вміють недостатньо цей басейн визиває страх, тому навчати студентів дуже важлива, але не проста задача. В літературі приведена методика навчання з мілкої частини басейна [2]. Викладачі кафедри фізичного виховання мають великий унікальний досвід навчання студентів плаванню на глибокій воді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилось згідно наукової теми кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»: «Проблеми фізичного виховання студентів».

Мета дослідження: розкрити особливості формування уміння плавання у студентів в глибокій ванні басейна.

Завдання дослідження.

1. Надати характеристику поняттю «вміння плавати».
2. Визначити за допомогою анкетування кількість студентів 1 курсу, які мають навичку плавання.
3. Розробити технологію для навчання плаванню студентів в глибокій ванні басейна.
4. Визначити ефективність розробленої технології.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети були використанні наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури з означеної проблеми; анкетування студентів та викладачів фізичного виховання; логічні методи; спостереження; експеримент. Дослідження проводилось в Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», в ньому приймали участь студенти різних спеціальностей 1 курсу навчання в кількості 180 (серед них – 50 дівчат та 130 хлопців).

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення поняття не є простим завданням. В більшості підручників це поняття визначається, «як

уміння пересуватися в водному середовищі» [2-7], при цьому не визначається чи відбувається пересування у глибокій воді. Житомирські вчені О. Скалій та Т. Скалій після детального розгляду цього питання надали більш широке визначення цього поняття, а саме, вони зазначаються що це складне поняття, яке включає вісім базових навичок:

1. Стрибок і пірнання на глибокій воді.
2. Занурення і плавання під водою без будь-якого дискомфорту.
3. Перехід з вертикального положення у воді до горизонтального положення.
4. Можливість виконувати плавання двома способами: кролем на грудях і на спині.
5. Дихання адаптоване до конкретної техніки плавання.
6. Зміна способу плавання з положення кролем на спині на плавання кролем на грудях, перебуваючи у горизонтальній позиції.
7. Поворот ліворуч і праворуч під час плавання різними способами.
8. Пасивне плавання з мінімальними рухами та збереженням енергії» [8, 94].

Для визначення скільки студентів 1 курсу НТУ «ХПІ», які мають навичку плавання нами було проведено анкетування в якому взяли 1500 студентів 1 курсу усіх спеціальностей. На запитання «Чи вмієте Ви плавати?» 28% відповіли «Ні». Серед тих хто відповіли «Так», вміють плавати лише на мілкій воді; 65% опитуваних і лише 38% мають навички плавання спортивними способами. Через те, що в НТУ «ХПІ» секційна форма організації фізичного виховання і враховується бажання студентів при виборі секцій, були зараховані в секцію «плавання» 180 студентів, які мали бажання займатись саме в цій секції. На першому занятті студентам проводиться інструктаж з техніки безпеки на заняттях плаванням та опитування про їх досвід занять плаванням. Було визначено, що 20% займались плаванням в секціях та спортивних групах та мають навички спортивного плавання, 68% – навчилися плавати самостійно (з батьками, друзями на відкритих водоймах) і вміють пересуватись у воді

зручними способами, 12% – не вміють плавати (50% серед них мають страх перед глибокою водою).

За результатами анкетування всіх студентів які брали участь в анкетуванні розподілили на три групи: 1 група – спортивного вдосконалення; 2 – навчання плаванню; 3 – початкового навчання плавання.

Для кожній групи нами були розроблені спеціальні комплекси вправ для освоєння навичок плавання. Заняття проходили два рази на тиждень для 2 та 3 груп і три рази на тиждень для першої групи. Наше дослідження спрямовано на другу і третю групи.

Технологія навчання в 2 і 3 групі складалась з навчання техніки плавання кролю на груді та на спині, потім надавались елементи плавання брасом та батерфляєм. Спочатку виконувались вправи на суші, з метою розминки та виробітки навичок виконання рухів ногами та руками, потім координації їх роботи, імітаційні рухи виконувались у різних темпах з різною інтенсивністю. Через два тижні на заняттях використовували «резину» для виконання вправ з супротивом. Третій тиждень – початок занять (30 хвилин) був на суші і весь інший час студенти виконували вправи у воді. Навчання почалось з дихальних вправ біля бортику. Третя група 3 і 4 тиждень виконували завдання біля бортика. Вправи із дихання складались з вправ опускання обличчя у воду на різну глибину, відкривання очей під водою, виконання видиху під водою ротом і носом, говоріння під водою при цьому обов'язково було триматися за бортик, потім за палку, за дошку. Наступні вправи були лежання на воді з опущеним та піднятим обличчям, при цьому необхідно було розслабитися у воді. Після освоєння з водою необхідно було по драбині руками опуститись, як можливо нижчі. Наступним етапом було формування навичок лежання на воді і робота ніг кролем. Велика увага приділялась роботі на «суші» де студентами серіями виконували в упорі сидячі «роботу поперемінно ногами кролем». У воді держались за бортик і опускаючи обличчя на видих поперемінно робили ногами «кролем», спочатку на груді, а потім перевертались (голова на бортику)

«кролем на спині». Після освоєння роботи ніг, додались вправи роботи руками – 5-6 тижні. Багато уваги приділяються імітаційним рухам на «суші».

Під час навчання плаванню студенти використовували дошки та плавали з дошками біля бортика, і за цей час усі студенти освоїли дихальні вправи і вправи роботи ногами. Усім їм були надані дошки і вони пересувались на глибокій частині без утримання за бортик. Наприкінці заняття виконувались дихальні вправи і стрибки у воду способом «солдатик», при цьому викладач здійснював страховку. 8-9 тиждень студенти більше часу стали тренуватись у воді (50 хвилин). Виконувались вправи на координацію роботи руками та ногами, дихання і роботи ніг, дихання і роботи рук, координації роботи рук, ніг та дихання. 10 тиждень – додали зміну способу плавання з положення кролем на спині на плавання кролем на грудях, перебуваючи у горизонтальній позиції, студенти плавали завдання по пів басейна (25 метрів). 11 тиждень – студенти пропливали 50 метрові відрізки. 12 тиждень – студенти виконували усі вправи і пропливали без зупинок змінюючи стилі плавання 100 метрів і потім кожний тиждень додаючи 50 метрів. Наприкінці семестру – 16 тиждень, кожен студент повинен був пропливати без зупинок. 300 метрів. Паралельно студенти вивчали стрибки у воду і пірнання.

Наступний семестр у в 2 і 3 групі повчався з повторення і перший і другий тиждень студенти виконували завдання першого семестру. Третій тиждень викладачі запропонували студентам виконувати плавання з прискореннями з початку це були відрізки 10, 15 метрів. Потім їх необхідно було виконувати серіями по 25 метрів. Паралельно на початку занять вивчалась елементи плавання брасом та батерфляєм. Кожного заняття студенти виконували старти та пірнали на дальність. На 13 тижні другого семестру були проведені особистісні змагання для другої та третьої груп студентів. Програма включала 25 або 50 метрів на час плавання кролем на груді або кроль на спині.. В змагання взяли участь 140 студентів (94%), 4 студента захворіли. 28,5% – плили 25 метрів і 72,5% пропливли 50 метрів спортивним стилем, серед них 75% виконали старт, 38% виконали III дорослий спортивний розряд, а 6% II

дорослий спортивний розряд, що є дуже високими показниками. 14-16 тижні студенти плавали тривало і на 16 тижні кожний студент спробував пропливсти 12 хвилин без зупинки. З цим завданням упорались 82% студентів. В середньому студенти пропливли 300 метрів дівчата і 430 метрів хлопці. Показані результати підтвердили високу ефективність розробленої технології.

Для реалізації розробленої технології використовувались певні педагогічні умови:

1) системний підхід – в основі цієї системи був студент, який бажав навчитися плавати спортивними стилями, викладачі маючи більш 20-річний досвід навчання стимулювали студентів, допомагаючи побороти страх води, через позитивну мотивацію реалізовував навчальний процес, контролював його;

2) індивідуально-груповий підхід, викладачів було троє і кожний виконував своє завдання, допомагаючи тим, хто відставав і тому, хто виривався вперед, враховувались можливості кожного студента (його підготовка, його мотивація, рівень здоров'я);

3) формування позитивної мотивації на кожному занятті, виконання на рівні можливостей. Проведення змагань, де кожний може проявити свої вольові якості;

4) безпека – кожний студент виконував лише те завдання, яке йому було доступно, викладачі постійно відслідковували стан студентів, перед заняттями у воді були вправи на «суші»;

5) від простого до складного – усі вправи підібрані таким чином, щоб студенти відчували впевненість і рухались в напрямку ускладнення вправ;

6) систематичність та дисциплінованість – усі студенти відвідували заняття і виконували усі рекомендації викладачів, оцінки за семестри отримали найвищі (студенти відбирались у групи за бажанням і попереджались про участь в експерименті);

7) гуманність – викладачі з великою повагою ставились до студента, до його бажання досягти успіху і вірили в цей успіх;

8) резервність – для реалізації технології необхідна певна матеріально-технічна база, підготовлені викладачі.

Висновки:

1. Встановлено, що поняття «вмінні плавати» складне і виходить за рамки «як уміння пересуватися в водному середовищі», яке включає вісім базових навичок.

2. Виявлено, що велика кількість студентів 1 курсу не вміють плавати, а саме 35% бояться «глибокої» води, ще 41% вміють лише пересуватися до 100 метрів у глибокій ванні, і лише 12% оволоділи навичками спортивного плавання, що вимагає вирішення цієї проблеми.

3. Експериментально підтверджено ефективність розробленої технології плаванню. Отримані дані свідчать про те, що 99% студентів успішно навчилися плавати.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. У подальшому необхідно розробити стратегію навчання усіх студентів НТУ «ХП» плаванню.

Список використаної літератури

1. Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю., Шейко Л. В. Реакции кардиореспираторной системы юных пловцов на физические нагрузки, применяемые для развития силы, быстроты и выносливости. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2(122)20. С. 12–16.

2. Булгакова Н. Ж. Плавание: пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 157 с.

3. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. Житомир: Рута, 2009. 156 с.

4. Фирсов З. П. Плавание для всех. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 63 с.

5. Чернов В. М. Основи техніки плавання: навч. посіб. Львів, 1997. 183 с.

6. Чернов В. М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання: [монографія]. Львів: ЛДІФК, 1998. 129 с.

7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2008. 230 с.

8. Скалій О., Скалій Т. Визначення поняття «вміння плавати» як профілактичний захід в запобіганні утоплень – досвід північно-західних країн європейського союзу. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/28151/1/%D0%A4%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%206_91-100.pdf (Дата звернення: 12.04.2020).